GUÍA DEL CONDUCTOR

MANEJO DEFENSIVO





¡PIENSE! | RECUERDA, ¡LA SEGURIDAD EMPIEZA CONTIGO!



FIRST QUANTUM MINERALS LTD.
Cobre Panamá

UN DÍA EN LA MINA ...

¡JULIO! ¿ESTÁS BIEN?

¡EY, ENRIQUE! HE ESTADO MEJOR. ¡***NO VAS*** A CREER LO QUE PASÓ!

VENÍA SALIENDO DE MI TURNO...

... CUANDO ESTE ***CONDUCTOR LOCO*** ME CHOCÓ.

... ¡NI SIQUIERA SE ***DETUVO*** MIENTRAS YO CRUZABA LA INTERSECCIÓN!

ESO ES PORQUE ÉL TENÍA ***EL*** DERECHO DE VÍA. ¡DEBERÍAS HABER PARADO ***POR ÉL,*** JULIO!

¡PERO SI YO ***NUNCA*** PARO EN ESTE CRUCE Y ***NADIE*** HA CHOCADO CONMIGO!

¡NO SÓLO LOS ***DEMÁS*** SON RESPONSABLES DE ***TU*** SEGURIDAD, JULIO!

TODOS LOS CONDUCTORES DEBEN SER CAPACES DE EVITAR INCIDENTES ***ANTICIPANDO*** Y ***RESPONDIENDO CON SEGURIDAD*** A LAS SITUACIONES DE PELIGRO.

¡SE LLAMA ***MANEJO DEFENSIVO!***

CONTENIDO

Principios generales 4 | Conducir con Otros 17 | Tu Vehículo, Tu seguridad 22


PERO, ¿CÓMO PUEDO ANTICIPAR LO QUE VA A PASAR? ¡NO ES QUE PUEDA VER EL FUTURO!
PARA EMPEZAR, HAY QUE LEER LAS SEÑALES...


...¡COMO LAS SEÑALES DE TRÁFICO!
ESTA SEÑAL DICE QUE DEBES HACER EL ALTO, COSA QUE NO HICISTE, SI NO EL OTRO VEHÍCULO ¡NO TE HABRÍA CHOCADO!
ALTO
¡PENSÉ QUE PARAR ERA OPCIONAL!


¡NO, JULIO! DEBES OBEDECER LAS SEÑALES DE TRÁNSITO. NOS MANTIENEN A SALVO ASEGURÁNDOTE DE QUE SIEMPRE SIGAMOS LAS REGLAS DE LA CARRETERA.
TAMBIÉN HAY OTRAS SEÑALES...


...COMO LA FORMA DE MANEJAR DE LOS DEMÁS. ÉSTAS PUEDEN ADVERTIRNOS SI, POR EJEMPLO, UN CONDUCTOR ESTÁ DISTRAÍDO O INTOXICADO, ¡PARA QUE PODAMOS MANTENER LA DISTANCIA!


LAS CONDICIONES DE LA CARRETERA ES OTRA SEÑAL DE ADVERTENCIA.
SI LA CARRETERA ESTÁ MOJADA O RESBALADIZA, ES MÁS PROBABLE QUE PATINEMOS Y NOS DESVIEMOS...
...ASÍ QUE SABEMOS QUE DEBEMOS REDUCIR LA VELOCIDAD.


DEBES LEER LAS SEÑALES QUE TE RODEAN PARA PREDECIR LO QUE PUEDE OCURRIR, Y LUEGO CAMBIAR TU COMPORTAMIENTO PARA REDUCIR EL RIESGO.
ES UNO DE LOS PRINCIPIOS GENERALES DEL MANEJO DEFENSIVO.

LOS CINCO PRINCIPIOS DEL MANEJO DEFENSIVO

El manejo defensivo es una habilidad que permite a los conductores anticiparse, manejar y responder a situaciones peligrosas en la carretera. Aplicando estos principios, se puede reducir el riesgo de accidentes de tráfico, muertes y lesiones.

1 APUNTA ALTO

Mantén la vista hacia delante mientras manejas para que seas consciente de las condiciones que se avecinan (por ejemplo, tráfico pesado).



CÓMO HACERLO

Asegúrate de que la forma en que estás sentado te permite ver claramente la carretera que tienes por delante.
Mantén la vista en la carretera.

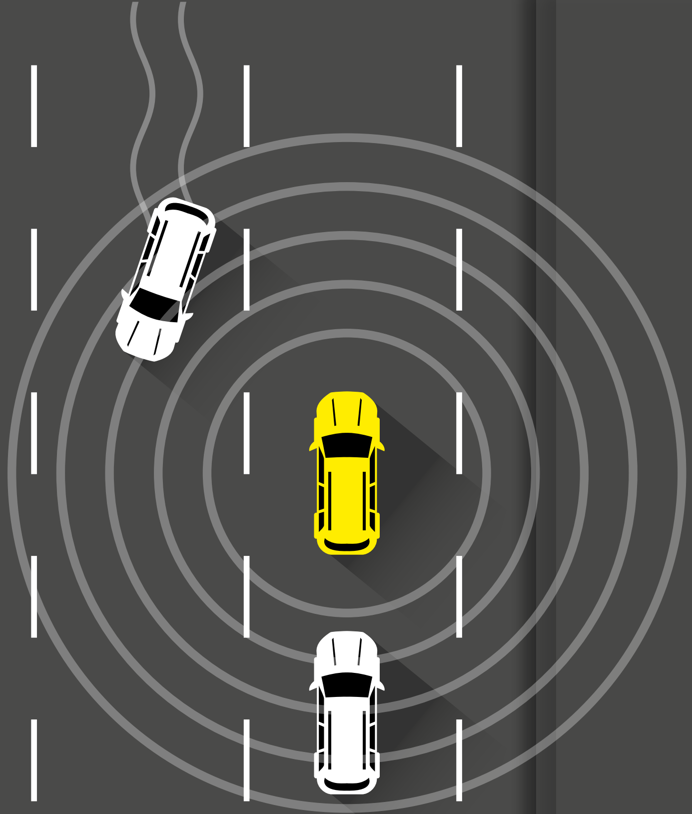
POR QUÉ HACERLO

Para tener tiempo suficiente para frenar.

2

TENER UNA VISIÓN GLOBAL

Mantente consciente de cómo manejan los demás.



CÓMO HACERLO

Se consciente de cómo manejan los demás. Si manejan de forma errática, ponte a una distancia segura.

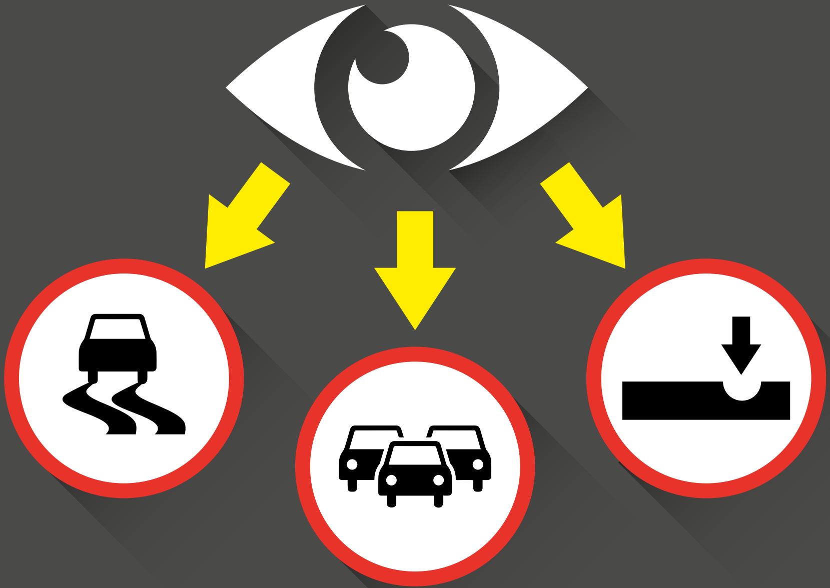
Se consciente de la proximidad de los vehículos que te siguen. Si es necesario, estaciona y déjalos pasar.

POR QUÉ HACERLO

Anticípate a los errores de otros conductores y prepárate posicionándote en consecuencia.

3 MANTÉN TUS OJOS EN MOVIMIENTO

Nunca dejes de comprobar tu entorno.



CÓMO HACERLO

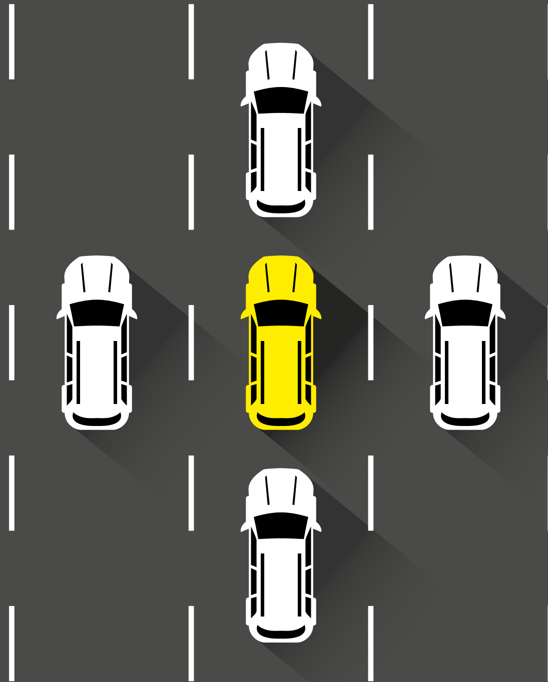
Mueve tus ojos constantemente para ayudarte a mantenerte alerta.
Comprueba regularmente los espejos.
Mantén la vista en la carretera mientras compruebas regularmente los espejos retrovisores.

POR QUÉ HACERLO

Ten en cuenta el comportamiento de los que manejan, así como las condiciones de la carretera y del tráfico.

4 DÉJATE UN MARGEN DE MANIOBRA

Evita quedar atrapado por otros vehículos.



CÓMO HACERLO

Mantén una distancia de seguimiento de 2 segundos en tiempo seco y de 4 segundos en tiempo húmedo (o 50 m en el tajo).

Asegúrate de tener espacio para maniobrar en caso de desaceleración.

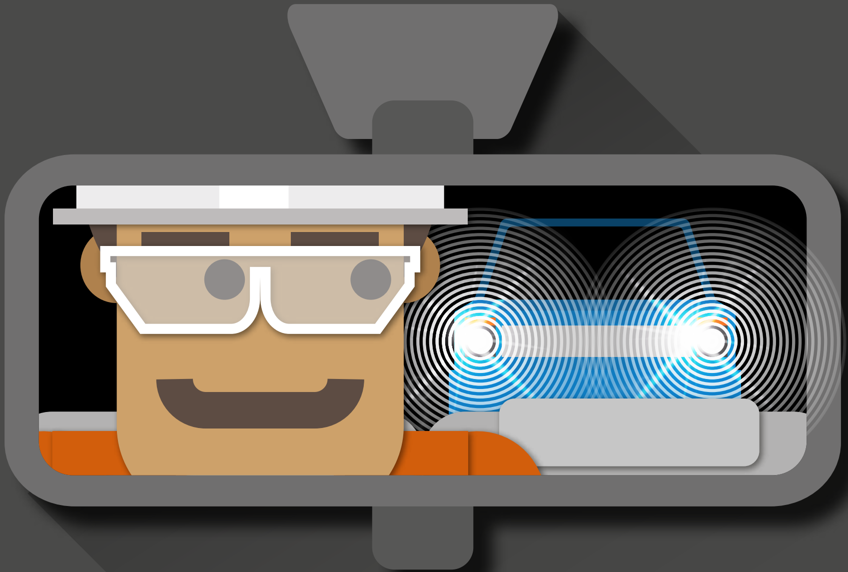
POR QUÉ HACERLO

Para evitar colisiones en caso de frenada brusca.

5

ASEGÚRATE DE QUE TE VEN

Alerta a los demás conductores de tu presencia y/o intenciones.



CÓMO HACERLO

Evita circular por el punto ciego de otro conductor.

Señaliza tus intenciones con las luces intermitentes.

POR QUÉ HACERLO

Para ayudar a los demás a anticipar su comportamiento y evitar accidentes.

LEE LAS SEÑALES

Cuando sabemos qué hacer en respuesta a las señales de tráfico, al comportamiento de otros usuarios de la carretera y a los cambios en las condiciones ambientales, es mucho más fácil manejar con seguridad. Un conductor inteligente lee las señales.

SEÑALIZACIÓN VIAL

Las señales de advertencia alertan a los usuarios de la carretera de posibles peligros en la misma. Suelen ser de color rojo o amarillo.

EJEMPLO



Las señales informativas proporcionan información general sobre la carretera por la que se circula.

EJEMPLO



Las señales obligatorias indican a los usuarios de la carretera lo que deben hacer en esa zona. Como su nombre indica, estas instrucciones son obligatorias (es decir, deben seguirse).

EJEMPLO



MANEJO PREDICTIVO

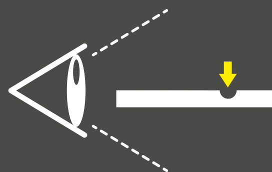
Una parte fundamental del manejo defensivo es la capacidad de observar a otros usuarios de la carretera y predecir su comportamiento. Esto se conoce como manejo predictivo. Al predecir lo que hacen, puedes ajustar tu forma de manejar para que nada de lo que hagan te ponga en peligro.

El siguiente ejemplo muestra cómo el manejo predictivo ayuda a evitar accidentes causados por usuarios distraídos de la carretera.

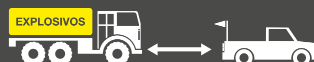
Un conductor de un camión de explosivos **OBSERVA** que el vehículo que le precede ha girado bruscamente. Concluye que el conductor está distraído.



Ve un bache en la carretera y **PREDECIRÁ** que el conductor distraído no lo verá hasta el último segundo y pegará un frenazo.



Él **AJUSTA** su distancia de seguimiento para que, si esto ocurre, no colisione con el otro vehículo.



CONDICIONES AMBIENTALES CAMBIANTES

Las condiciones ambientales pueden cambiar rápidamente. Si te mantienes atento a estos cambios y a la señalización correspondiente, podrás reaccionar rápidamente cuando se produzcan y evitarás tener un accidente.

ANIMALES EN LA CARRETERA

- Mantente especialmente alerta durante la noche.
- No te desvíes para evitar a los animales, frena con firmeza y asústalos haciendo sonar el pito en una serie de ráfagas.



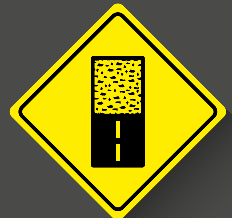
ZONAS DE OBRAS Y CONSTRUCCIÓN

- Reduce la velocidad antes de entrar en una zona de obras y construcción.
- Cambia de carril con suficiente antelación a los cierres de carril.
- Prepárate para reducir la velocidad o detenerte por completo.



CARRETERA EN MAL ESTADO

- Reduce la velocidad.
- Cuando evites baches u otros obstáculos en tu paño, no te desplaces nunca a los paños de circulación en sentido contrario. Reduce la velocidad y pasa el obstáculo lo más cerca posible.
- Mantente alerta en las zonas en las que las señales/marcas de tránsito estén descoloridas o no existan.



EXCESO DE VELOCIDAD

LÍMITES DE VELOCIDAD

Los accidentes suelen ser más graves cuando los vehículos implicados circulan a gran velocidad. No manejes nunca a una velocidad superior a la indicada en las señales de tránsito.



Esta señal te advierte de que te estás acercando a una zona en la que se va a reducir el límite de velocidad. Permanece atento, comienza a reducir la velocidad y atento a la señal que indica el nuevo límite de velocidad reducido.



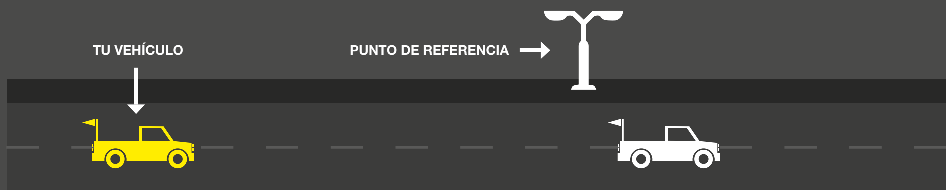
LA REGLA DE LOS 2 SEGUNDOS

Los conductores deben estar preparados para los cambios que se produzcan en la carretera, ya sean accidentes, reducciones de velocidad o animales que se crucen. Date tiempo para reaccionar con seguridad siguiendo la regla de los 2 segundos. Hazlo independientemente de la velocidad a la que conduzcas o del entorno en el que te encuentres.

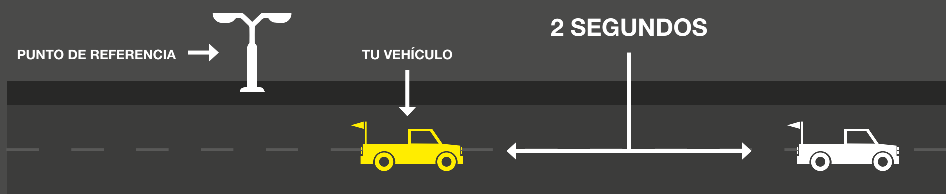
PASO 1 Elige un punto de referencia delante de ti y del vehículo que sigues.



PASO 2 Empieza a contar cuando el otro vehículo pase por el punto de referencia. Para contar los segundos, cuenta “mil ciento uno, mil ciento dos...”.



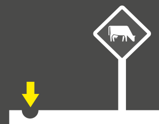
PASO 3 Si pasas el punto de referencia antes de “mil ciento dos”, estás demasiado cerca. Reduce la velocidad hasta que haya dos segundos o más entre tu vehículo y el otro vehículo



AJUSTANDO LA VELOCIDAD

Se recomienda reducir la velocidad en determinadas condiciones cuando el límite de velocidad no ha cambiado. Reduce la velocidad de manejo en respuesta a:

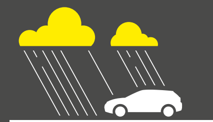
Peligros de la carretera
(por ejemplo, baches, vida silvestre)
Esto te da tiempo para reaccionar y evitarlos.



Peatones
(por ejemplo, cerca de los pasos peatonales)
Esto reduce el riesgo de una colisión mortal.



Cambios del tiempo
(por ejemplo, lluvia, visibilidad reducida)
Esto te permite mantener el control y te da tiempo para reaccionar ante los cambios en las condiciones de la carretera o del tráfico.



TRÁFICO PESADO

Puede ser peligroso manejar a la velocidad límite en caso de tráfico pesado, especialmente cuando los vehículos están muy cerca unos de otros. Para evitar colisiones, reduce o ajusta la velocidad de manejo para:

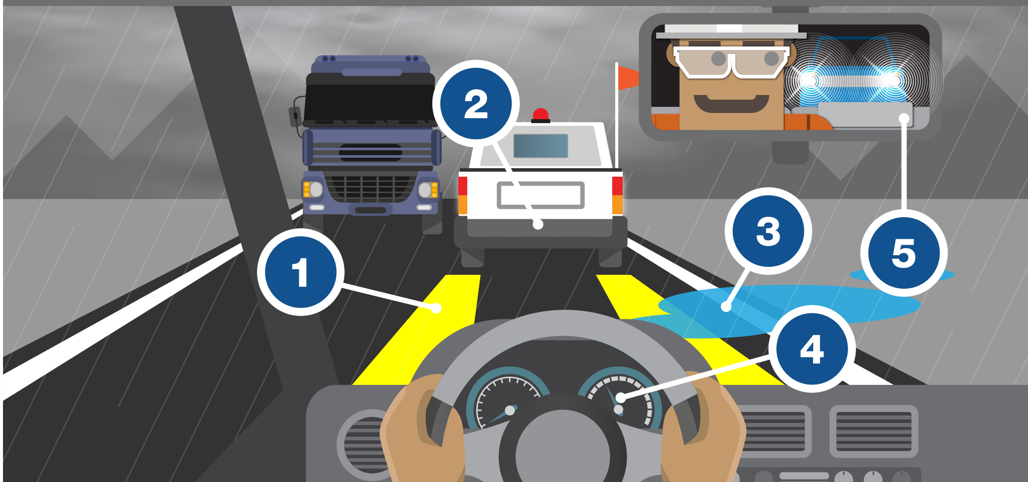
> Que mantengas una distancia de seguimiento segura.
> Que tengas en cuenta a otros conductores que se atraviesen.
> Que evites manejar demasiado despacio y provocar que los demás se pongan bravos/impacientes.



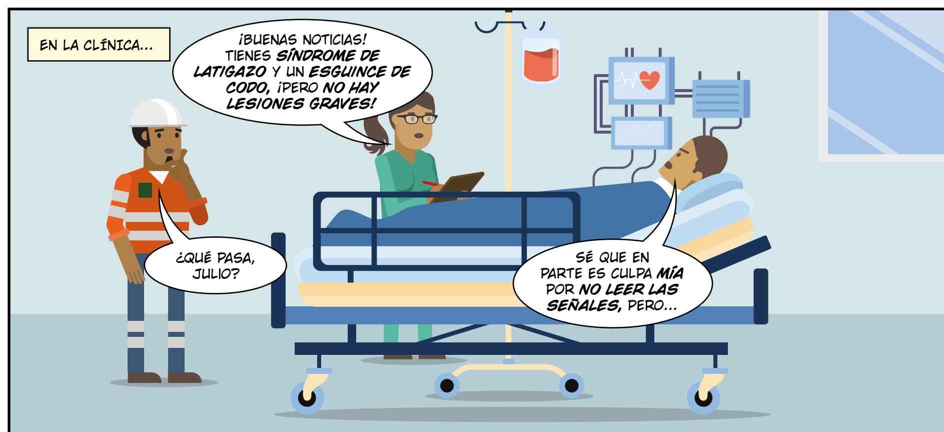
MANEJAR SEGÚN LAS CONDICIONES

Adapta tu estilo de manejo a las condiciones en las que estás manejando.

MALA VISIBILIDAD

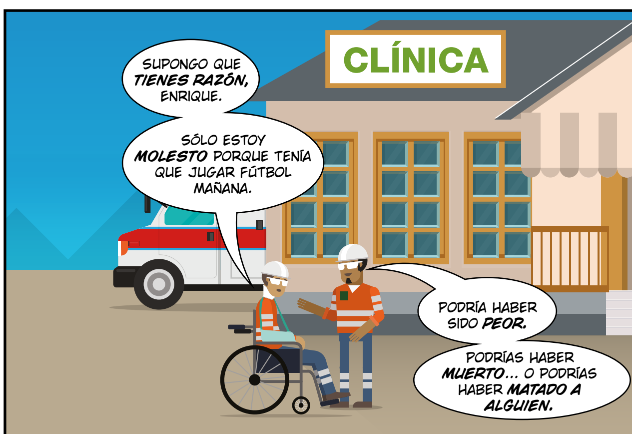


1	**ENCIENDE LAS LUCES ANTINIEBLA** EN CONDICIONES DE NIEBLA/POLVO.
2	**AUMENTA LA DISTANCIA DE SEGUIMIENTO** A UN MÍNIMO DE 4 SEGUNDOS.
3	**EVITA MANEJAR POR ZONAS INUNDADAS -** ¡EL AGUA PUEDE SER MÁS PROFUNDA DE LO QUE CREES!
4	**REDUCE LA VELOCIDAD EN UN TERCIO** (POR EJEMPLO, DE 90KM/H A 60KM/H) EN CARRETERAS MOJADAS.
5	SI EL VEHÍCULO QUE VIENE DETRÁS DE TI SE ACERCA DEMASIADO, **PERMÍTELE QUE TE ADELANTE O AUMENTA TU DISTANCIA CON EL VEHÍCULO QUE TE PRECEDE Y PREGÚNTATE: ¿ESTÁN MIS ACCIONES PROVOCANDO QUE EL OTRO CONDUCTOR MANEJE DEMASIADO CERCA?**


EN LA CLÍNICA...
¡BUENAS NOTICIAS! TIENES **SÍNDROME DE LATIGAZO** Y UN **ESGUINCE DE CODO**, ¡PERO **NO HAY LESIONES GRAVES!**
¿QUÉ PASA, JULIO?
SÉ QUE EN PARTE ES CULPA **MÍA** POR **NO LEER LAS SEÑALES**, PERO...


... ¡EL **OTRO CONDUCTOR** DEBERÍA HABERLAS LEÍDO TAMBIÉN!
DEBERÍA HABERSE DADO CUENTA DE QUE **NO ESTABA REDUCIENDO LA VELOCIDAD...**
ALTO
!
... ...Y HABER FRENADO PARA **EVITAR COLISIONAR CONMIGO.**


ESO ES CIERTO, PERO UNA PARTE CLAVE DEL MANEJO DEFENSIVO ES **NO ASUMIR NUNCA** QUE SABES LO QUE HARÁN LOS DEMÁS.
PUEDEN HACER ALGO **PELIGROSO**, ¡ASÍ QUE TENEMOS QUE ESTAR **PREPARADOS!**


CLÍNICA
SUPONGO QUE **TIENES RAZÓN**, ENRIQUE.
SÓLO ESTOY **MOLESTO** PORQUE TENÍA QUE JUGAR FÚTBOL MAÑANA.
PODRÍA HABER SIDO **PEOR.**
PODRÍAS HABER **MUERTO**... O PODRÍAS HABER **MATADO A ALGUIEN.**

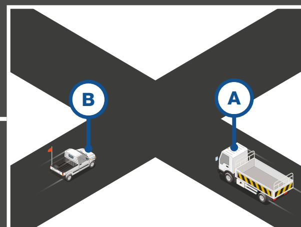
CONDUCIR CON OTROS

EL PELIGRO DE ASUMIR

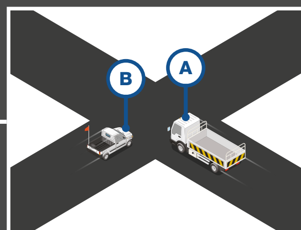
Cuando manejes, nunca des por sentado que los demás usuarios de la vía pública actuarán de forma responsable. Algunos usuarios de la carretera no conocen las normas de circulación. Otros pueden simplemente ignorarlas. Tanto si se trata de conductores como de peatones, debes estar preparado para reaccionar ante el comportamiento inseguro de los demás.

El siguiente ejemplo muestra por qué no debes dar por sentado que los demás se comportarán de forma segura.

Dos vehículos se acercan a una intersección. El conductor A tiene derecho de vía.



La conductora A sabe que ella tiene el derecho de vía. Ella **ASUME** que el conductor B lo sabe y que le cederá el paso, pero el conductor B cree que ÉL tiene derecho de vía.



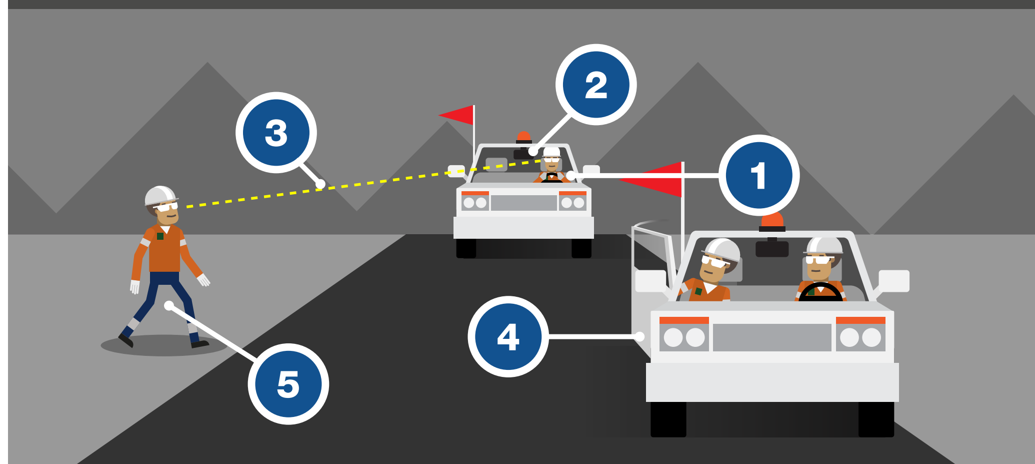
Los vehículos colisionan y ambos conductores sufren graves lesiones.



SEGURIDAD DE LOS PEATONES

La seguridad de los peatones es responsabilidad de todos los usuarios de la vía pública, no sólo de los peatones. Al manejar, es importante poner de tu parte para evitar accidentes en los que los peatones puedan morir o resultar lesionados.

El siguiente ejemplo muestra cómo el manejo predictivo ayuda a evitar accidentes causados por usuarios distraídos de la carretera.



1	MANTENTE ATENTO A LOS PEATONES QUE SE ENCUENTRAN EN LA CALLE O EN EL BORDE DE ELLA. NUNCA MANEJES DISTRAÍDO.
2	MIRA ATRÁS ANTES DE DAR UNA VUELTA.
3	ESTABLECE CONTACTO VISUAL CON LOS PEATONES PARA ASEGURARTE DE QUE TE VEN.
4	PRESTA ATENCIÓN CUANDO PASES UN VEHÍCULO DETENIDO. LAS PERSONAS PUEDEN SALIR AL BORDE DE LA CARRETERA O ESTAR ESCONDIDAS DETRÁS DEL VEHÍCULO.
5	CEDE SIEMPRE EL PASO A LOS PEATONES.

MANEJO RESPETUOSO

Trata a los demás usuarios de la carretera con respeto, incluidos los conductores y los peatones. Esto no sólo es cortés, sino que ayuda a prevenir incidentes debidos a un manejo impaciente/bravo, tranques, etc.



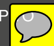
LO QUE DEBES HACER

- ✓ MANTENTE ATENTO A LOS PEATONES QUE SE ENCUENTRAN EN LA CALLE O EN EL BORDE DE ELLA. NUNCA MANEJES DISTRAÍDO.
- ✓ MIRA ATRÁS ANTES DE DAR UNA VUELTA.
- ✓ ESTABLECE CONTACTO VISUAL CON LOS PEATONES PARA ASEGURARTE DE QUE TE VEN.
- ✓ PRESTA ATENCIÓN CUANDO PASES UN VEHÍCULO DETENIDO. LAS PERSONAS PUEDEN SALIR AL BORDE DE LA CARRETERA O ESTAR ESCONDIDAS DETRÁS DEL VEHÍCULO.
- ✓ CEDE SIEMPRE EL PASO A LOS PEATONES.
- ✓ PERMITIR QUE LOS VEHÍCULOS MÁS RÁPIDOS TE ADELANTEN REDUCIENDO LA VELOCIDAD LO ANTES POSIBLE (ES DECIR, CON BUENA VISIBILIDAD, INDICANDO Y CRUZANDO AL CARRIL DE LA DERECHA).

LO QUE NO DEBES HACER

- ✗ TOMAR REPRESALIAS CONTRA LOS USUARIOS DE LA CARRETERA QUE TE MOLESTEN O INCOMODEN.
- ✗ ACELERAR MIENTRAS TE PASAN.
- ✗ CONDUCIR MUY CERCA DE OTRO VEHÍCULO.
- ✗ PRESIONAR CUANDO OTROS VEHÍCULOS ESTÉN EN COLA (POR EJEMPLO, EN UNA RAMPA DE SALIDA).
- ✗ CONDUCIR LENTAMENTE POR EL CARRIL IZQUIERDO.
- ✗ UTILIZAR EL PITO A MENOS QUE SEA ABSOLUTAMENTE NECESARIO. EL USO EXCESIVO DEL PITO PUEDE DISTRAER A OTROS CONDUCTORES Y REDUCIR EL IMPACTO DEL PITO.





ACCIDENTES VEHICULARES

Si tienes un accidente vehicular, asegúrate de que todos se encuentran bien. Si alguien resulta lesionado, ponte en contacto con el equipo de respuesta a emergencias en el 294-5911.

En caso de accidente, debes seguir inmediatamente los siguientes pasos:



1 **PONTE EN CONTACTO CON TU SUPERVISOR Y CON EL EQUIPO DE SEGURIDAD.**



2 **SE TE PEDIRÁ QUE TE SOMETAS A UNA PRUEBA DE DROGAS Y ALCOHOLEMIA.**



3 **TOMA MUCHAS FOTOS.**



4 **MUEVE TU VEHÍCULO SOLAMENTE CUANDO EL EQUIPO DE SEGURIDAD TE HAYA DADO PERMISO.**


AL RATO EN LA PARADA DE BUSES...
¡PARECE QUE HOY HE APRENDIDO MUCHO SOBRE EL MANEJO DEFENSIVO!
ESPERO QUE TE SIRVA PARA EVITAR FUTUROS ACCIDENTES.
ESO SI SOY CAPAZ DE RECORDARLO TODO -¡UAAAAH!
APENAS PUEDO PENSAR DESPUÉS DE ESTE DÍA LOCO...


PRIMERO, ME DESPERTÉ TEMPRANO Y NO PUDE VOLVER A DORMIR...


LUEGO, ME PASÉ UNA ETERNIDAD BUSCANDO UNA HERRAMIENTA QUE ALGUIEN EXTRAVIÓ...


...ASÍ QUE MI TAREA SE ¡ALARGÓ MÁS DE LO NORMAL!

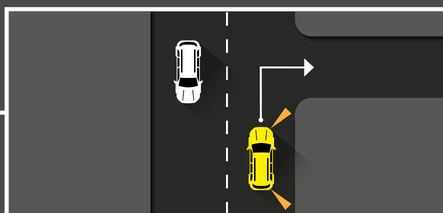

¡Y TODO LO QUE HE COMIDO HOY ES UNA MANZANA!
RUMBLE! RUMBLE!
NO ES DE EXTRAÑAR QUE HAYAS TENIDO UN ACCIDENTE - ¡ESTÁS FATIGADO!


PARA CONDUCIR DE FORMA DEFENSIVA, DEBEMOS ESTAR ¡TOTALMENTE ALERTA! LA FATIGA NOS HACE ESTAR MENOS ATENTOS Y ES MÁS PROBABLE QUE COMETAMOS ERRORES PELIGROSOS.
Combate siempre la fatiga:
Duerme al menos 7 horas antes de tu turno.
Lleva una dieta equilibrada.
Bebe mucha agua.

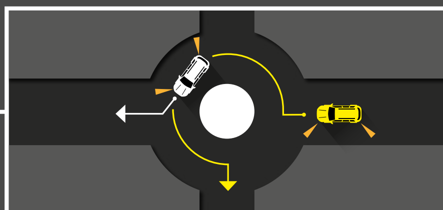
INDICADORES

Utiliza las luces intermitentes antes de cambiar de dirección para señalar el sentido en el que te diriges, entre otros:

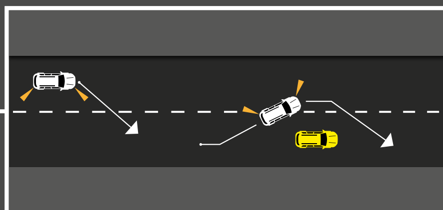
AL DAR LA VUELTA



AL ENTRAR Y SALIR DE UNA ROTONDA



AL CAMBIAR DE CARRIL Y AL ADELANTAR



RECUERDA

Avisa a los demás conductores con suficiente antelación cuando cambies de dirección.

No esperes hasta el último segundo para empezar a indicar.

No utilices nunca las luces intermitentes para hacer saber a los conductores que te siguen que es seguro adelantarle.

CINTURONES DE SEGURIDAD

Ponte el cinturón de seguridad antes de manejar y asegúrate de que todos los pasajeros de atrás y de adelante se abrochan el cinturón. Si se produce un accidente, tienes un 60% menos de probabilidades de sufrir una lesión mortal.

Incluso a baja velocidad, los accidentes de tráfico pueden ser mortales. El cinturón de seguridad reduce el riesgo porque evita que salgas volando por el parabrisas o que seas arrojado hacia el conductor o el pasajero sentado delante o al lado, lo que podría ser mortal para ellos y para ti.



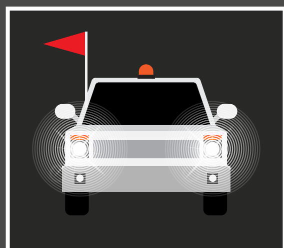


EVITA VIAJAR EN VEHÍCULOS EN LOS QUE LOS CINTURONES DE SEGURIDAD ESTÉN EN MAL ESTADO. FÍJATE EN:

- CORREAS DESHILACHADAS O DESGASTADAS.
- DIFICULTAD PARA EXTENDER O RETRAER EL CINTURÓN DE SEGURIDAD.
- HEBILLAS ROTAS O DEFECTUOSAS.
- MONTAJE INSEGURO EN EL LUGAR DONDE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD ESTÁ FIJADO AL VEHÍCULO.

LUCES DEL VEHÍCULO

Utiliza las luces únicamente en las opciones para lo que están destinadas.



LUCES DELANTERAS

ASEGÚRATE DE QUE LAS LUCES ESTÉN CORRECTAMENTE AJUSTADAS

UTILIZALAS:

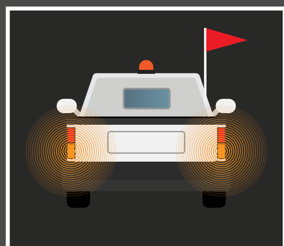
- Después del atardecer.
- Con mal tiempo.
- Con las luces largas encendidas cuando manejes solo por una carretera oscura.



LUCES ANTINIEBLA

UTILÍZALAS:

- En caso de niebla, cuando la visibilidad es inferior a 100 m.
- En lugar de las luces largas, que pueden hacer que la visibilidad disminuya aún más.



LUCES DE EMERGENCIA

UTILÍZALAS:

- En caso de avería.
- Cuando hayas tenido un accidente.
- Cuando te veas obligado a detenerte por un obstáculo.
- Cuando tu vehículo está parado.
  ¡No conduzcas nunca con las luces de emergencia encendidas!

DISTRACCIONES EN EL MANEJO

Cuando manejas distraído, estás menos concentrado en tu entorno, por lo que es más probable que colisiones con obstáculos, como los peatones. No conduzcas nunca distraído.

POR QUÉ ES TAN PELIGROSO CONDUCIR DISTRAÍDO

Chatear en el celular mientras manejas es tan peligroso como manejar con los ojos vendados. Al hacerlo, la mayoría de las personas apartan la vista de la carretera durante más de 5 segundos. A 90 km/h, podrías cruzar un campo de fútbol en ese tiempo.



EJEMPLOS DE DISTRACCIONES AL VOLANTE:

Fumar; comer y beber; hablar/escuchar a los pasajeros; tratar de encontrar algo (por ejemplo, la botella de agua, el celular); ajustar la radio, el aire acondicionado o la calefacción.

LOS PELIGROS DE LA FATIGA

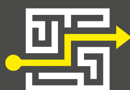
Los conductores fatigados tienen un 70% más de probabilidades de sufrir accidentes que los conductores que han dormido 7-8 horas. No pongas nunca en peligro a los demás: ¡maneja sólo si estás bien descansado!



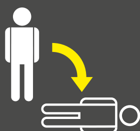
EL TIEMPO DE REACCIÓN MÁS LENTO



DIFICULTAD PARA MANTENER LA CONCENTRACIÓN



MENOR CAPACIDAD PARA MANEJAR SITUACIONES COMPLEJAS



DESMAYOS Y MICROSUEÑOS



PERCEPCIÓN Y CONCIENCIA DE LA SITUACIÓN DISMINUIDAS

DE CAMINO A CASA...

¿SOY YO O ESTE AUTOBÚS QUE GIRA **BRUSCAMENTE POR TODAS PARTES?**

NO TE PREOCUPES, JULIO...

¡EL CHOFER DEL AUTOBÚS SÓLO ESTÁ **EVITANDO LOS BACHES!**

PERO NI SIQUIERA ESTÁ **VIENDO** LA CARRETERA...

¿Y SI ESTÁ TAN **DISTRAÍDO** QUE **NO SE DA** CUENTA DEL PEATÓN...

...QUE ESTÁ **CRUZANDO** POR **DONDE NO DEBE?**

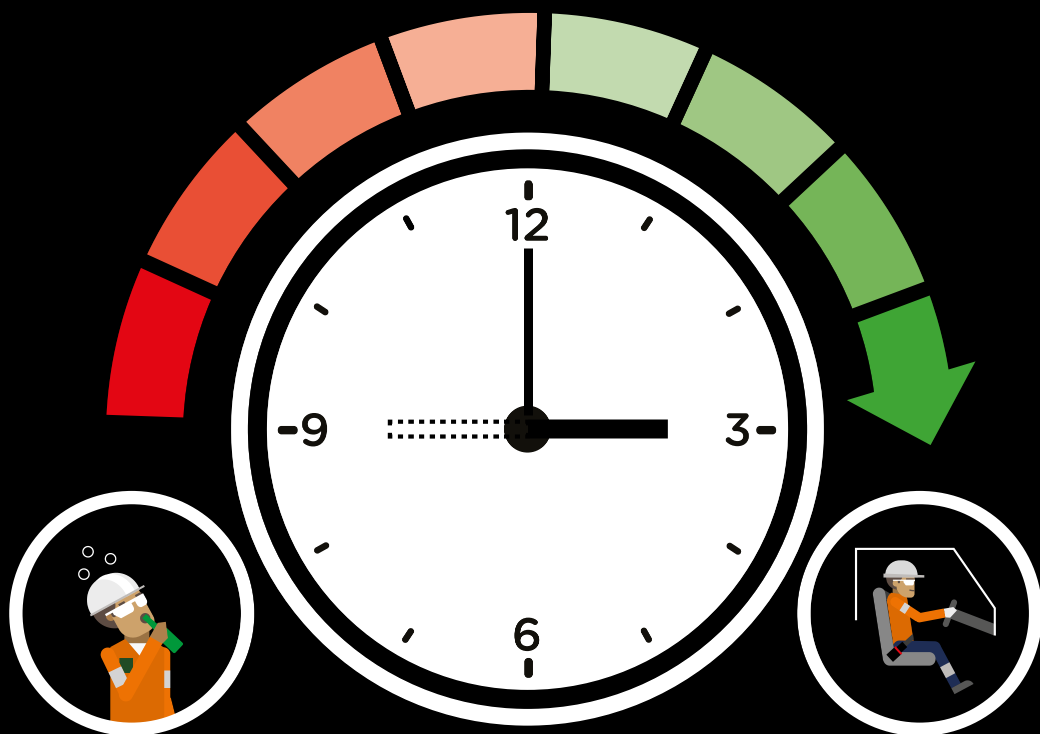
¡CUIDADO!

SCREEEECH!

¡ESO ESTUVO CERCA! **¡NO** ESPERABA QUE **ALGUIEN** CRUZARA POR **AHÍ!**

SI QUIERES, PODRÍA ENSEÑARTE UNA O DOS COSAS SOBRE **MANEJO DEFENSIVO...**

SE NECESITA **TIEMPO** PARA ESTAR **SOBRIO**



Cuando has estado bebiendo, el alcohol tarda al menos 6 horas en salir de tu organismo.

ESPERA SIEMPRE A ESTAR 100% SOBRIO ANTES DE MANEJAR O IR AL TRABAJO.

